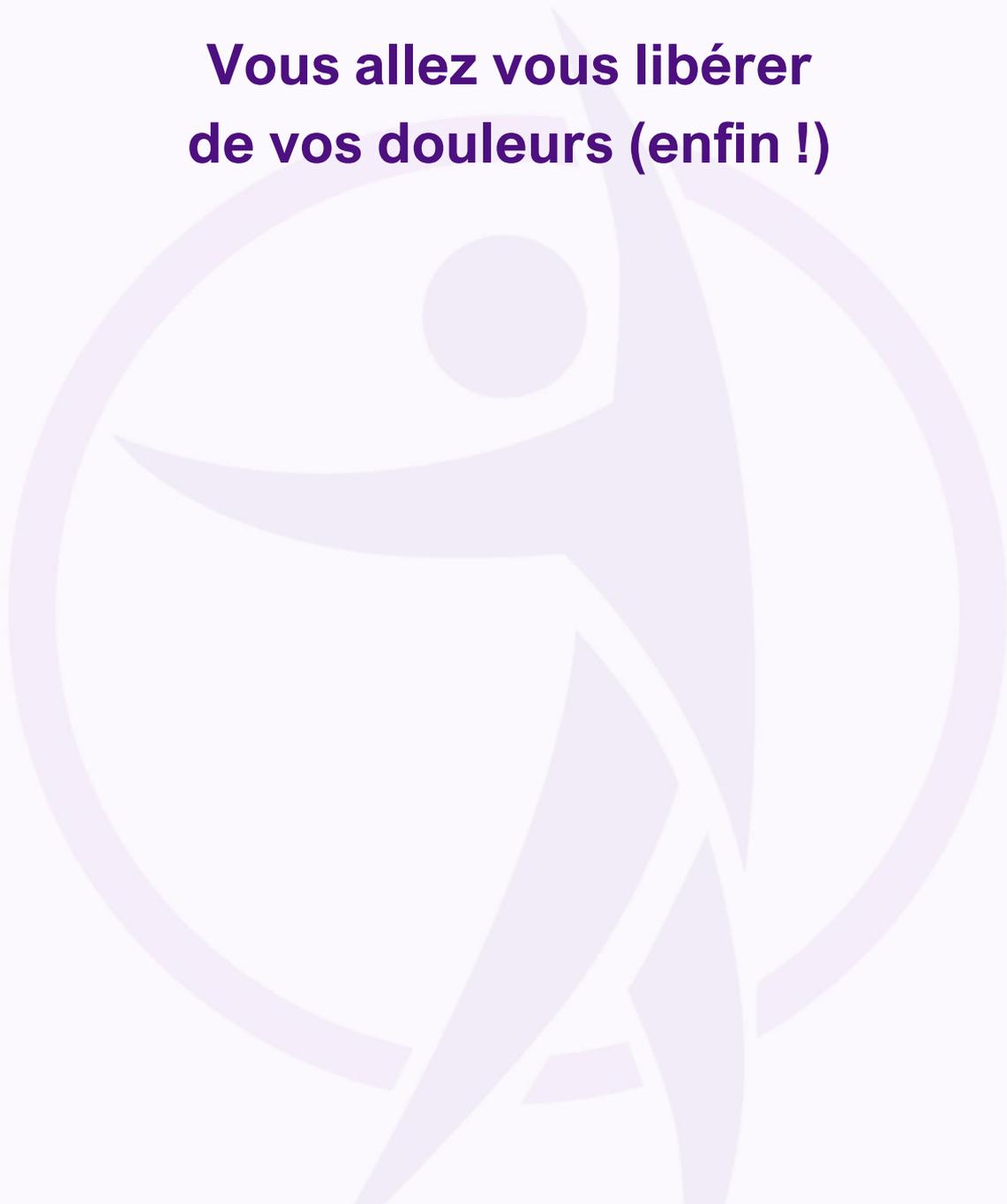


PARCOURS
ZÉRO DOULEUR



**Vous allez vous libérer
de vos douleurs (enfin !)**



Vous allez vous libérer de vos douleurs (enfin !)

La dernière fois, je vous ai parlé de mon chemin. Aujourd'hui, je suis quelqu'un qui va bien et qui accompagne ceux qui ne vont pas bien. Ma première démarche n'a jamais été pour les autres, mais elle était pour moi.

Qu'allons-nous voir concrètement pendant cette formation ?

À travers des séquences courtes, nous allons voir **un ensemble d'exercices qui vont vous permettre de rencontrer vos blocages, vos tensions, leurs origines et les libérer.**

Une pratique quotidienne

L'importance de la discipline

Quand on pratique le Qi Gong et le yoga, on fait 1 h 30 de pratique, mais personne ne fait ça tous les jours ! Ce n'est pas vrai. À titre personnel, j'ai beaucoup de difficultés à faire 1 h 30 par jour et pourtant, j'en ai fait mon métier. La progression ne va pas passer par le fait de la durée, mais par le fait de faire **20 minutes tous les jours.**

La discipline n'est pas quelque chose qui contraint, mais c'est plutôt **un chemin qui permet de passer de l'objectif à la réalisation**. Cela implique de donner un peu de temps tous les jours.

« Je n'ai pas le temps »

Si vous n'avez pas 20 minutes pour vous tous les jours, vous n'avez pas de place dans votre vie. Le point de départ est déjà de commencer par cela. **Le temps que l'on s'accorde, l'énergie que l'on s'accorde, l'attention que l'on s'accorde** : tout cela est quelque chose de fondamental.

Être au cœur de sa vie

On pourrait d'ailleurs faire un peu de mathématiques, car c'est une équation. Le temps et l'attention, c'est ce que l'on donne à un enfant quand on s'occupe de lui. Quand on s'occupe d'un enfant, ce qu'on lui donne, c'est de **l'amour**. Autorisez-vous 10, 15 ou 20 minutes d'attention et de temps chaque jour. Vous redeviendrez ainsi **la personne la plus importante de votre vie**, même s'il y a d'autres personnes essentielles. Si vous n'êtes pas au cœur de votre vie, vous ne pourrez pas avancer, vous ne pourrez pas grandir et vous ne pourrez certainement pas être en bonne santé.

Importance de la pratique

Il faudra travailler tous les jours 20 minutes. Cela nous permettra de mettre en place une progression dans le ressenti, dans l'énergie et dans vos compétences à vous connaître et à connaître votre corps.

On va vraiment **pratiquer**. Il ne s'agit pas de faire de la connaissance. La connaissance n'apporte rien. D'ailleurs, la pédagogie orientale est drastique là-dessus : on pratique et éventuellement après, si on a des questions, on peut les poser.

Notre apprentissage

La connaissance et l'ego

On ne va pas être aussi extrême que cela, mais la connaissance flatte l'ego. L'ego nous dit que l'on sait faire. Très honnêtement, j'ai une guitare à la maison et je connais quelques accords, mais cela ne veut certainement pas dire que je sais jouer ! Pour savoir jouer, il faut pratiquer, il faut faire et il faut refaire encore. Ces 20 minutes au quotidien vont nous permettre de passer de la connaissance (quelque chose de totalement intellectuel) au **savoir**, c'est-à-dire quelque chose de profondément ressenti, vécu et intégré.

Ce n'est pas de la connaissance dont nous avons besoin pour avancer et être sur le chemin vers soi et vers la santé, mais c'est du savoir, c'est du ressenti et c'est de l'intégration et cela implique **un rendez-vous régulier et idéalement quotidien**.

La résistance au changement et l'adaptation

À chaque fois, il y aura quelque chose qui va nous dire qu'on connaît, mais à chaque fois que vous l'entendez, dites-vous que c'est votre ego et que c'est la première résistance au changement. Il y a énormément de résistance au changement, même pour passer de la maladie à la santé.

Notre première problématique en tant qu'être humain est notre difficulté au changement, notre difficulté à la transformation, notre difficulté à passer d'un avant à un après. En même temps, nous avons **une force phénoménale d'adaptation**. C'est elle qui nous invite à aller vers du nouveau.

On est souvent déchirés entre ces 2 énergies.

- La première s'appelle **l'état de survie** : « je garde et je reste sur ce que je possède et sur là où j'en suis ».
- La deuxième est **l'état d'évolution** : « je vais faire autre chose, aller vers un nouveau et vers la construction d'un objectif ».

Dépasser l'ego

Si votre santé, votre bien-être et la connaissance de soi sont vos objectifs, vous allez être obligés de dépasser ces résistances et cela implique un travail régulier. Cela implique de **dépasser l'ego** et cela implique aussi de lâcher un certain nombre d'insécurités. Nous en sommes tous là au quotidien et cela s'appelle « être un être humain ».

Plus concrètement, qu'allons-nous faire ?

Émotions et énergie

À travers le Yin et le Yang, nous allons travailler sur **la notion de corps et d'esprit**. La relation entre les 2, c'est la notion d'**énergie**. Nous allons beaucoup parler des **émotions** et des différents types des émotions.

Méridiens d'acupuncture

Ces énergies qui circulent justement entre le ciel et la terre, entre le psychisme et le corps, sont aussi véhiculées par un certain nombre de flux qu'on appelle **des méridiens d'acupuncture**. Nous verrons des exercices qui vont vous permettre d'étirer chaque méridien.

L'exemple du Foie : si je prends l'exemple du Foie, la première fonction du méridien du Foie est de nettoyer le corps, de nettoyer les toxines et de se débarrasser de ce qui nous empoisonne. Toutes ces toxines ont tendance à se stocker dans nos articulations et dans nos tendons. Cela veut dire que nos douleurs musculaires et nos douleurs tendineuses sont issues des problématiques du Foie. En nettoyant le sang, le Foie ne fait pas que cela. Il va aussi gérer d'autres fonctions liées à l'émotionnel. **Il va nettoyer l'émotionnel** et principalement une des émotions les plus destructrices dans l'organisme qui est la colère.

On verra qu'étirer le méridien du foie permet de soutenir et de répondre à une question fondamentale : « qui suis-je ? ».

Les 12 directions énergétiques

Je vous ai donné un exemple par rapport au méridien du Foie, mais nous avons 12 méridiens. Nous avons donc 12 pistes de travail, **12 directions** dans lesquelles on va pouvoir équilibrer les systèmes organiques, répondre à des tensions du corps, 12 directions dans lesquelles on va pouvoir travailler sur les émotions et 12 directions sur lesquelles on va pouvoir répondre à des problématiques psychiques que nous décrivons.

Douleurs et blocages articulaires

Ma première formation est kiné-ostéo. On va parler de vos douleurs et de tous les blocages articulaires. On va parler des problématiques d'épaules, des problématiques de hanches, des problématiques de tendinites, de chevilles, de sciatiques, de migraines. Nous allons voir **un certain nombre de blocages et de tensions.**

La psychoénergétique

À travers la lecture psychoénergétique (notamment celle de Michel Odoul), nous verrons qu'il y a une manière de **comprendre la maladie** grâce au psychisme. C'est ce qui va nous permettre de passer de quelque chose qui est de l'ordre de la douleur (quelque chose qui est subi, parce que l'on est victimes et que le corps fait mal, que l'on a un syndrome que l'on vit mal parce qu'on n'a aucun pouvoir ni aucun contrôle dessus) à la **non-douleur.**

En se réappropriant son corps et en se réappropriant l'énergie qui est bloquée, en se réappropriant les sensations et en les remettant en mouvement, en donnant du sens, **notre objectif est de nous libérer de nos douleurs, de nos tensions, de nos souffrances pour prendre un chemin de bien-être et avoir un quotidien qui soit confortable, épanouissant, voire rayonnant.**

Déroulement du programme

La métaphore du jardin

Si vous êtes dans la souffrance psychique et physique, nous verrons dans la lecture orientale que c'est exactement la même chose. Ce ne sont que des niveaux de lecture. Cela veut dire qu'à ce moment-là, dans votre jardin, quelque part, il y a une zone avec beaucoup de mauvaises herbes ou d'herbes trop sèches qu'il faut nourrir.

- Pour avoir un beau jardin, il faut d'abord faire un **nettoyage général**.
- Ensuite, on pourra commencer à **travailler spécifiquement sur une zone**. Notre programme va être d'abord de comprendre l'énergie, de voir un certain nombre de principes, de faire des exercices extrêmement simples que je vous propose de pratiquer quotidiennement et puis, au fur et à mesure, nous allons améliorer votre équilibre général.
- Entre ces différentes séances, nous aborderons des **thématiques spécifiques** que nous pourrions décoder et affiner.

Mes 3 alliés

Pour animer cette formation, j'ai la chance d'avoir avec moi 3 assistants qui sont d'un soutien inconditionnel.

1. Tout d'abord, il y a **mon tableau** qui est l'espace sur lequel je vais avoir la joie de vous expliquer tous les principes que j'ai découverts, étudiés et, dans certaines situations, affinés à titre personnel au cours de ces 25 dernières années.
2. J'ai également 2 amis qui me suivent depuis très longtemps : **Oscar** est un squelette qui va nous permettre de comprendre toutes les structures profondes du corps. Cela va nous permettre de comprendre la symbolique et nous verrons à quel point, en regardant chaque articulation, nous comprenons tout ce qui se passe à l'intérieur de nous également sur le plan du psychisme.
3. Il y a également **Alfred** qui est un mannequin qui a offert son corps à la science. Il va vous présenter tous ses organes. À travers chacun des organes, il va vous permettre de comprendre où se localise l'énergie et quelles émotions se localisent dans les organes.